

۱۸۵۶۴۱۸

آشنایی با

اسانس‌های معطر گیاهی

و

اثرات شفاف‌بخش آنها



نَهْ معطر

دارو

به انضمام

نسخ درمانی و راهنمای مصور رنگی

آروماتراپی

تألیف: دکتر بهارک محمودی

عنوان و نام پدیدآور	: آشنایی با اسانس‌های معطر گیاهی و اثرات شفافبخش آنها.../ تالیف بهارک محمودی
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات حیدری، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ج.۱ (بدون شماره‌گذاری): جدول
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۹-۰۱۸-۲
فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: چاپ قبلی: نور دانش، ۱۳۸۱
سرشناسه	: محمودی، بهارک، ۱۳۵۴
رده بندی کنگره	: ۶۳۵/۷
رده بندی دیویی	: ۶۳۵/۷
کتابشناسی ملی	: ۲۸۲۵۸۰۲



ناشر کتب علوم پزشکی

آشنایی با اسانس‌های معطر گیاهی و اثرات شفافبخش آنها (آروماتراپی)

مؤلف: بهارک محمودی

ناشر: انتشارات حیدری

چاپ اول: ۱۳۹۶

چاپ و صحافی: طرح نقش

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۹-۰۱۸-۲

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است. کلیه حقوق این اثر محفوظ است. تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر)، منتشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مراکز پخش

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای زاندارمری غربی، روبروی اداره پست، پلاک ۱۲، طبقه اول، واحد

۲ - تلفن: ۶۶۹۷۶۶۷۸-۶۶۹۷۶۴۹۹

فروشگاه ۱: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، پلاک ۳۳۳، تلفن: ۶۶۴۷۸۹۴۷

فروشگاه ۲: خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، روبروی نشر جیحون، فروشگاه کتب پزشکی، ۶۶۴۹۹۲۱۴

فروشگاه ۳: قلهک، خیابان زرگنده، دانشگاه آزاد اسلامی، کتابفروشی دانشگاه، تلفن: ۲۲۶۲۲۶۰۵

فروشگاه ۴: اراک، میدان سرداران، جنب بیمارستان ولی عصر مجتمع پارس، فروشگاه کتاب ونوس - تلفن: ۰۸۶۳-۲۲۴۶۳۵۷

فروشگاه ۵: بجنورد، مشهد، خیابان ۱۷ شهریور جنوبی، نبش کوچه پرتانی، پلاک ۳۱۲، فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۶۳۵۵۸

فروشگاه ۶: خرم آباد، دانشگاه علوم پزشکی کمالوند، فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۰۸۶۳-۲۲۳۴۸۸۳

و کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

قیمت: ۲۶۰۰۰۰ ریال

«به نام خدا»

مقدمه ناشر

در چند سال اخیر گرایش مردم به داروهای با منشأ طبیعی یا گیاهی به طور روزافزونی افزایش یافته است و به وضوح دیده می شود که پزشکان با حصول نتایج دلخواه درمانی به دنبال تجویز فراورده های بسیار متنوع و مؤثر گیاهی، در بعضی از موارد گیاه درمانی را جهت معالجه بیماری های مختلف ترجیح می دهند. به نظر می رسد که بروز اثرات ناخواسته و عوارض جانبی ناشی از مصرف مواد شیمیایی و داروهای صنعتی باعث شده است که امروزه اکثر مصرف کنندگان گیاهان دارویی داشته باشند حتی با وجود اثربخشی کمتر و یا بطلنی داروهای گیاهی از آنها استفاده نمایند مگر در مواردی نه به دلیل به خطر افتادن حیات خود چاره ای جز استفاده از مواد شیمیایی حتی دارای عوارض خطرناک را نداشته باشند.

خوشبختانه امروزه با پیشرفت صنایع داروسازی گیاهی نه تنها استفاده از قرص، کپسول، شربت، کرم، پماد و سایر اشکال دارویی گیاهی با مقدار و اثر مؤثر تنظیم شده جایگزین اشکال دارویی سنتی از قبیل دم کرده، جوشانده و یا مرهم های گیاهی شده است بلکه توانسته فراورده های حاوی اسانس های معطر گیاهی قابل استفاده در آروماتراپی و همچنین فراورده های با رقت های بسیار پایین برای استفاده در هومیوپاتی مقدور شده است.

اما در دنیای امروزی که بشر در زمینه های مختلف به پیشرفت های وسیعی نائل آمده و لحظه به لحظه به وسعت اطلاعات و دانسته های او افزوده می شود، اطلاع رسانی، مهم ترین ارکان فعالیت های خدماتی محسوب می گردد. این امر به ویژه در شاخه های وابسته به علم پزشکی کاملاً محسوس است و اطلاع از علوم و پیشرفت های نوین و آشنایی با تکنیک ها، وسایل و داروهای جدید در هر مقطع زمانی برای دست اندرکاران حرفه پزشکی و همچنین بیمارانی که از این خدمات بهره می برند، بسیار حائز اهمیت است.

در این راستا «مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی نور دانش» که سال های سال به چاپ و توزیع کتب تخصصی پزشکی مشغول می باشد، همواره اطلاع رسانی پزشکی به عموم مردم را نیز مدنظر داشته است. این بار نیز با عنایت پروردگار، تهیه و تدوین کتاب حاضر با قصد ارائه یک مجموعه مدون در ارتباط با آروماتراپی که سابقه نسبتاً جدیدی از طب گیاهی می باشد، صورت گرفته است تا علاوه بر کاربرد آن برای متخصصین و کارشناسان درمان های گیاهی، عموم مردم نیز بتوانند اطلاعات جامعی در رابطه با این رشته را که هنوز در کشور ما ناشناخته است، کسب نمایند.

نگارنده این اثر «دکتر بهارک محمودی» که به دلیل انجام فعالیت های تحقیقاتی مختلف در ارتباط با اسانس های معطر گیاهی و سابقه ایراد سخنرانی در ارتباط با آروماتراپی در کنگره های بین المللی داروسازی در سال های اخیر در خارج از کشور، به خوبی با تازه های این روش درمانی آشنایی دارند، با نگارش این کتاب جامع به زبانی ساده و ارائه توصیه های قابل اجرا در منازل، استفاده از آن را برای همگان امکان پذیر ساخته اند که مسلماً بدین منظور دقت و پشتکار زیادی صرف شده است.

امید است که کتاب حاضر به نحو مطلوبی مورد استفاده پزشکان، داروسازان و سایر افراد دست اندرکار علوم پزشکی قرار گرفته و همچنین پاسخگوی نیاز علاقمندانی باشد که مایل به آشنایی با فراورده های اسانسی و نحوه مصرف آنها هستند.

حسین داود آبادی

مدیر مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی نور دانش

«به نام آن که هستی نام از او یافت»

پیشگفتار

سابقه استفاده از گیاهان جهت درمان بیماری‌ها به تاریخ تولد بشر بازمی‌گردد. از هزاران سال پیش تمدن‌های بزرگ جهان همچون ایران و روم باستان مهد پرورش طبیبان حاذقی بوده‌اند که با شناسایی و به‌کارگیری گیاهان مفید دارویی به مداوای بیماران می‌پرداختند. با روی آوردن بشر به جامعه شهری و زندگی صنعتی و با جدا شدن او از آغوش مهربان طبیعت، تهیه و عرضه داروهای متنوع شیمیایی جهت تسکین آلام و دردها به‌خصوص در یکی دو قرن اخیر رواج یافت غافل از آن که به عوارض احتمالی ناشی از این داروها یا حتی مشکلات مربوط به مصرف آنها توجهی شود. به هر صورت دستیابی ناکامی‌های مختلف در به‌کارگیری داروهای بی‌شمار صنعتی و شیوع بیماری‌های نوظهور ویژه عصر حاضر، اکنون قریب به دو دهه است که داروهای گیاهی مجدداً محبوبیت روزافزونی پیدا کرده و بشر به دامن پرمهر طبیعت متوسل شده و به کاربش دانش و تکنولوژی امروزی دنیا، اقدام به تولید فرآورده‌های دارویی با منشأ طبیعی گیاهی نموده است.

در حال حاضر در سراسر دنیا ترکیبات و داروهای مختلفی از گیاهان به‌دست آمده و جهت درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند. از آن جمله می‌توان به اسانس‌های معطر اشاره کرد. استفاده از اسانس‌ها جهت درمان بیماری‌ها سابقه بسیار طولانی دارد که شکل امروزی آن تحت نام «آروماتراپی» یا «رایحه درمانی» حدود ۷۰ سال پیش به‌طور رسمی در کشور فرانسه رواج یافته و سراسر کشورها از جمله کشورهای قاره اروپا و آمریکا بسیار متداول شده است.

گو این که در حال حاضر داروهای گیاهی بسیار دiverse و با استاندارد بالایی در سطح کشور ما تولید شده و کتب متعددی هم در رابطه با مصرف این فرآورده‌ها در دسترس همگان می‌باشد، متأسفانه آروماتراپی به‌عنوان یکی از شاخه‌های طب گیاهی هنوز به‌خوبی در ایران معرفی نشده و برای بسیاری از مردم ناشناخته است. به‌همین دلیل نیاز مبرم به یک کتاب راهنما و جامع که این روش درمانی بسیار پرفرودار را معرفی نموده و اختصاصاً به شرح اطلاعات مهم و کاربردهای مختلف «اسانس‌های معطر گیاهی» در درمان بیماری‌ها و به‌ویژه «دگرگونی روحی- روانی» بپردازد، انگیزه اصلی نگارش این مجموعه را به‌وجود آورد.

کتاب حاضر شامل ۷ فصل می‌باشد که در پنج فصل ابتدایی آن، توضیحات و سمات دربار اسانس‌های معطر گیاهی، درمان بیماری‌ها به‌وسیله اسانس‌های معطر گیاهی و پیدایش علم آروماتراپی، سرز استفاده از اسانس‌های معطر گیاهی، احتیاط‌های لازم هنگام تهیه، نگهداری و مصرف اسانس‌های معطر گیاهی و استفاده از مخلوط اسانس‌های معطر گیاهی جهت اطلاع علاقمندان ارائه شده است. در فصل ششم نیز در مجموع ۴۴ اسانس معروف و پر مصرف گیاهی به‌طور کامل معرفی شده‌اند. همچنین در فصل هفتم که قسمت اعظم کتاب را تشکیل می‌دهد، کاربرد اسانس‌های معطر گیاهی در درمان بیماری‌ها و اختلالات شایع به‌طور اجمالی بیان می‌شود.

این کتاب دارای ۵ ضمیمه نیز می‌باشد که در اولین آنها اسامی اسانس‌های قابل توصیه برای حدود ۵۰ بیماری مهم و شایع با ذکر شماره صفحه مربوط به توضیحات و اطلاعات ارائه شده در مورد هر اسانس به‌چشم می‌خورد. در سایر ضمیمه‌ها نیز نحوه خریداری و تهیه فرآورده‌های آروماتراپی و اسانس‌های معطر گیاهی در داخل و خارج از کشور به‌همراه اسامی و نشانی‌های معروف‌ترین تولیدکنندگان اسانس‌ها ارائه شده است.

همچنین از ویژگی‌های دیگر این کتاب می‌توان به‌وجود یک راهنمای مصور ۳۲ صفحه‌ای حاوی بیش از ۱۵۰

عکس رنگی در ارتباط با اسانس‌های معطر گیاهی و آروماتراپی اشاره کرد که یادگیری کلیه نکات مهم در ارتباط با آروماتراپی و آشنایی با پرفروش‌ترین اسانس‌ها را برای علاقمندان در عرض مدت بسیار کوتاهی میسر می‌سازد. در اینجا لازم می‌دانم از جناب آقای حسین داودآبادی مدیر مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی نور دانش به خاطر تقبل زحمات چاپ این اثر به بهترین شکل ممکن و همچنین تأمین بودجه مربوط به چاپ راهنمای مصور رنگی آن صمیمانه سپاسگزاری نمایم. به علاوه از تلاش و زحمات بی دریغ جناب آقای علیرضا بهاری و صبر و حوصله بسیار زیاد ایشان در رابطه با حروف چینی و صفحه‌آرایی این کتاب کمال تشکر را دارم. در خاتمه ضمن تشکر فراوان از پدر و مادر عزیزم به خاطر فداکاری‌ها و حمایت‌های بی‌شائبه آنها وظیفه خود می‌دانم که مراتب قدردانی و سپاس خود را از استاد ارجمند و پدر بزرگوار همسر (جناب آقای دکتر مسعود امین‌زاده) که با حمایت‌ها، اهتمامی‌های ارزشمند خود همواره مرا مورد توجه و عنایت خویش قرار داده‌اند، ابراز نمایم. همچنین از همسر عزیزم مهدی (جناب آقای دکتر شهرام امین‌زاده) که با کمک‌های معنوی و تشویق‌های مداوم خود، مرا را در انجام این امر یاری نمودند، کمال تشکر را دارم. امیدوارم با تقدیم این اثر به پیشگاه این عزیزان توانسته باشم گوشه‌ای از محبت‌های بی‌پایان آنها را، سپاس خسته باشم.

دکتر بهارک محمودی

تهران - بهار ۱۳۸۱



مقدمه

۱. اسانس‌ها چه ترکیباتی هستند؟ ۱
۲. مصرف اسانس‌ها به چه زمانی بازمی‌گردد؟ ۱

فصل اول: توضیحات مهماتی درباره اسانس‌های معطر گیاهی

۳. اسانس‌ها دارای چه خصوصیات هستند؟ ۳
۴. اسانس‌ها در چه قسمت‌هایی از گیاهان یافت می‌شوند و چگونه به دست می‌آیند؟ ۴
۵. اسانس موجود در گیاهان چه مقدار است؟ ۵

فصل دوم: درمان بیماری‌ها به وسیله اسانس‌های معطر گیاهی

۶. آروماتراپی چیست؟ ۶
۷. آروماتراپی اثرات خود را چگونه اعمال می‌کند؟ ۸
۸. استفاده از آروماتراپی به چه زمانی بازمی‌گردد؟ ۸

فصل سوم: طرز استفاده از اسانس‌های معطر گیاهی

۹. آیا می‌توان اسانس‌ها را مستقیماً و بدون رقیق کردن مورد استفاده قرار داد؟ ۱۱
۱۰. جهت رقیق نمودن اسانس‌ها از چه ترکیباتی می‌توان استفاده کرد؟ ۱۱
۱۱. حامل‌های مایبی (آبی) چه ترکیباتی هستند؟ ۱۲
۱۲. متداولترین حامل‌های مایبی (آبی) که جهت رقیق کردن اسانس‌ها به کار می‌روند، چه ترکیباتی هستند؟ ۱۲

فصل چهارم: احتیاط‌های لازم هنگام تهیه، نگهداری و مصرف اسانس‌های معطر گیاهی

۱۳. آیا در اثر مصرف اسانس‌ها احتمال بروز عوارض ناخواسته‌ای وجود دارد؟ ۲۵
۱۴. هنگام استفاده از اسانس‌ها چه نکاتی را باید رعایت نمود؟ ۲۶
۱۵. اسانس‌ها در چه بسته‌بندی و ظروفی باید نگهداری شوند؟ ۲۸
۱۶. پایداری اسانس‌ها چگونه است و تا چه مدتی می‌توان آنها را نگهداری نمود؟ ۲۹
۱۷. شرایط نگهداری اسانس‌ها به چه صورتی است؟ ۲۹
۱۸. نمونه‌های تقلبی اسانس‌های موجود در بازار را چگونه می‌توان تشخیص داد؟ ۲۹
۱۹. اسانس‌ها را از چه مراکز و مکان‌هایی می‌توان خریداری نمود؟ ۲۹

فصل پنجم: استفاده از مخلوط اسانس‌های معطر گیاهی

- ۳۲ شدت فرار بودن رایحه اسانس‌ها چگونه طبقه‌بندی می‌شود؟
 چگونه می‌توان اسانس‌های معطر را با توجه به همسان بودن رایحه آنها با یکدیگر ترکیب نمود؟
 چگونه می‌توان اسانس‌های بسیار معطر را با سایر اسانس‌ها مخلوط نمود؟

فصل ششم: آشنایی با معروف‌ترین و پرمصرف‌ترین اسانس‌های معطر گیاهی

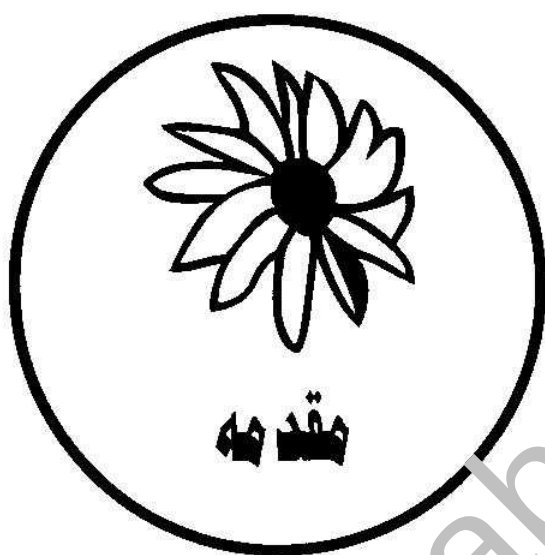
- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ۴۲ اسانس اینسینکارد | ۴۲ اسانس سداروود |
| ۴۳ اسانس اسطوخودوس | ۴۳ اسانس سداروود ویرجینیا |
| ۴۴ اسانس اسکالر | ۴۴ اسانس سرو کوهی |
| ۴۵ اسانس اکالیپتوس | ۴۵ اسانس سیستوس |
| ۴۶ اسانس اکلیل کوهی (رز می) | ۴۶ اسانس علف چای |
| ۴۷ اسانس اولیان | ۴۷ اسانس فلفل سیاه |
| ۴۸ اسانس ایلانگ ایلانگ | ۴۸ اسانس کاج |
| ۴۹ اسانس بابونه آلمانی | ۴۹ اسانس گریپ فروت |
| ۵۰ اسانس بابونه رومی | ۵۰ اسانس گشنیز |
| ۵۱ اسانس بالسام کانادایی | ۵۱ اسانس گل سرخ |
| ۵۲ اسانس برگاموت | ۵۲ اسانس گل همیشه بهار (کالاندولا) |
| ۵۳ اسانس برگ هویج | ۵۳ اسانس لیمون گراس |
| ۵۴ اسانس بهار نارنج (نرولی) | ۵۴ اسانس لیمون ترش |
| ۵۵ اسانس پاجولی | ۵۵ اسانس لیمونش عمانی |
| ۵۶ اسانس پالماروزا | ۵۶ اسانس مارزورا |
| ۵۷ اسانس پرتقال | ۵۷ اسانس مور |
| ۵۸ اسانس چوب صندل | ۵۸ اسانس میر |
| ۵۹ اسانس درخت چای | ۵۹ اسانس نارنگی |
| ۶۰ اسانس درخت نارنج (پتی‌گرن) | ۶۰ اسانس نعنای |
| ۶۱ اسانس زنجبیل | ۶۱ اسانس وتیور |
| ۶۲ اسانس ژرانیوم | ۶۲ اسانس هل |
| ۶۳ اسانس ژونیپر | ۶۳ اسانس هلیجریسوم |

فصل هفتم: کاربرد اسانس‌های معطر گیاهی در درمان بیماری‌ها و اختلالات شایع

- ۹۰ - پوست حساس چگونه می‌توانید با استفاده از اسانس‌ها بدن خود را ماساژ دهید؟
 ۹۱ کاربرد اسانس‌ها در درمان بیماری‌ها و اختلالات پوستی:
 ۹۲ درباره ساختمان پوست بیشتر بدانیم
- ۸۷ کاربرد اسانس‌ها در مراقبت از پوست:
 ۸۸ - پوست معمولی
 ۸۸ - پوست چرب
 ۸۹ - پوست چرب و خشک (ترکیبی)
 ۸۹ - پوست خشک
 ۹۰ - پوست رسیده یا بالغ

۱۵۲	- سوءهاضمه (سوزش سردل)	۹۴	- آکنه
۱۵۴	- تهوع ناشی از حرکت با وسایل نقلیه (بیماری مسافرت)	۹۶	- پوست‌های لک‌دار و دارای جوش
۱۵۵	- بیماری روده تحریک‌پذیر	۹۸	- خشکی پوست توأم با پوسته پوسته شدن
کاربرد اسانس‌ها در درمان بیماری‌ها و اختلالات گوش، گلو و دهان:		۱۰۱	- لب‌های ترک‌دار
۱۵۷	درباره گوش، گلو و دهان بیشتر بدانیم	۱۰۳	- کورک (ذمل)
۱۵۸	- گوش درد	۱۰۵	- چین و چروک‌های ناشی از کشیدگی پوست
۱۵۹	- اختلالات گلو و حلق	۱۰۷	- ادرار سوختگی نوزادان
۱۶۰	- زخم‌های دهانی	۱۰۸	- شوره سر
۱۶۱	- التهاب لته	۱۱۰	- شپش سر
کاربرد اسانس‌ها در درمان بیماری‌ها و اختلالات مفاصل و عضلات:		۱۱۲	- بیماری فارچی بای و ورزشکاران
۱۶۲	درباره مفاصل و عضلات بیشتر بدانیم	۱۱۴	- کجلی
۱۶۳	- التهاب مفاصل	۱۱۶	- تبخال
۱۶۵	- دردهای عضلانی	۱۱۷	- اگزما
۱۶۷	- پیچ‌خوردگی مفاصل	۱۱۹	- آفتاب سوختگی
۱۶۸	- کشیدگی عضلات	۱۲۱	- کوفتگی پوست
۱۶۹	- گرفتگی عضلات	۱۲۳	- سوختگی‌های خفیف
کاربرد اسانس‌ها در درمان بیماری‌ها و اختلالات تنفسی:		۱۲۵	- صدمات پوستی ناشی از نیش یا گاز حشرات
۱۷۱	درباره دستگاه تنفس بیشتر بدانیم	۱۲۷	- صدمات پوستی ناشی از بریدگی‌ها و خراش‌ها
۱۷۲	- برونشیت (التهاب نایژه‌ها)	کاربرد اسانس‌ها در درمان بیماری‌ها و اختلالات تنفسی:	
۱۷۳	- سرماخوردگی	۱۲۹	درباره دستگاه تنفس بیشتر بدانیم
۱۷۴	- آنفلوآنزا	۱۳۰	- برونشیت (التهاب نایژه‌ها)
۱۷۵	- سرفه	۱۳۲	- سرماخوردگی
۱۷۶	- سینوزیت	۱۳۴	- آنفلوآنزا
۱۷۷	- تب یونجه	۱۳۶	- سرفه
کاربرد اسانس‌ها در درمان بیماری‌ها و اختلالات گردش خون:		۱۳۸	- سینوزیت
۱۷۹	درباره گردش خون بیشتر بدانیم	۱۴۰	- تب یونجه
۱۸۲	- سلولیت (التهاب سلول‌ها)	کاربرد اسانس‌ها در درمان بیماری‌ها و اختلالات گردش خون:	
۱۸۳	- گردش ضعیف خون	۱۴۳	درباره گردش خون بیشتر بدانیم
۱۸۶	- واریس‌ها سیاهرگی و بواسیر	۱۴۴	- سلولیت (التهاب سلول‌ها)
۱۸۸	- سرمازدگی	۱۴۶	- گردش ضعیف خون
۱۸۹	- تغییرات دوره‌ای خلقی - روانی	۱۴۸	- واریس‌ها سیاهرگی و بواسیر
۱۹۰	- خستگی ذهنی	۱۵۰	- سرمازدگی
۱۹۱	- تپش قلب ناشی از فشارهای روحی	کاربرد اسانس‌ها در درمان بیماری‌ها و اختلالات دستگاه گوارش:	
۱۹۲	- سردردهای میگرنی	۱۵۱	درباره دستگاه گوارش بیشتر بدانیم

۱۹۳	- سرردهای کششی
۱۹۴	- بی خوابی
۱۹۶	- دل سردی، مأیوس شدن، بدبینی لحظه‌ای و ناگهانی و اثرات
۱۹۶	- دیررس متعاقب بدبینی
۱۹۶	- حالات روانی توأم با اضطراب، دلشوره و بی‌قراری
۱۹۶	- حالات روانی توأم با ازدست دادن تمرکز
۱۹۶	- حالات روانی توأم با اغتشاش شعور و دودلی (تردید)
۱۹۶	- حالات روانی توأم با ترس و وحشت
۱۹۶	- حالات روانی توأم با ازدست دادن میل جنسی
۱۹۷	- کاربرد اسانس‌ها در مدیتیشن
۱۹۳	- سرردهای کششی
۱۹۴	- بی خوابی
۱۹۵	- کاربرد اسانس‌ها در تعدیل دگرگونی‌های روحی - روانی:
۱۹۵	- حالات روانی توأم با غم و اندوه
۱۹۵	- دگرگونی‌های احساسی همراه با شوک و ضربات روحی
۱۹۵	- حالات روانی توأم با عصبانیت، بدخلقی و سرخوردگی
۱۹۶	- حالات روانی توأم با دگرگونی‌های رفتاری
۱۹۹	ضمیمه شماره ۱: راهنمای سبزی انتخاب اسانس‌های مؤثر در درمان بیماری‌ها
۲۰۷	ضمیمه شماره ۲: راهنمای تهیه فرآورده‌های آروماتراپی و اسانس‌های معطر گیاهی در داخل کشور
۲۱۲	ضمیمه شماره ۳: راهنمای تهیه فرآورده‌های آروماتراپی و اسانس‌های معطر گیاهی در خارج از کشور
۲۱۶	ضمیمه شماره ۴: نشانی‌های سودمند در رباط آروماتراپی و اسانس‌های معطر گیاهی در داخل و خارج از کشور
۲۲۰	ضمیمه شماره ۵: آشنایی با فرآورده‌های گیاهی در باغ
۲۲۲	منابع



اسانس‌ها چه ترکیباتی هستند؟

اسانس‌ها ترکیبات معطری هستند که در انواع گوناگون گیاهان یافت می‌شوند. در واقع اسانس‌ها مخلوطی از مواد مختلف با ترکیبات شیمیایی بسیار متفاوت از یکدیگر بوده و دارای بوی بسیار قوی می‌باشند.

در دمای عادی اسانس‌ها در مجاورت هوا تبخیر می‌شوند به همین دلیل به آنها روغن‌های فرار، روغن‌های معطر، روغن‌های اتری و یا اسانس‌های روغنی می‌گویند.

مصرف اسانس‌ها به چه زمانی باز می‌گردد؟

استعمال اسانس‌ها به دوران باستان باز می‌گردد. به‌طوری‌که مصریان باستان ۴۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح، از روغن‌های معطری که از گیاهان بدست می‌آوردند برای انجام مناسک مذهبی، آیین‌ها و نیز مداوای بیماران استفاده می‌کردند.

نوشته‌هایی بدست آمده است که نشان می‌دهند مصریان ۴۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌دانستند که چگونه اسانس‌ها را از گیاهان بدست آورند. در واقع مصریان از اسانس‌ها برای مومیایی کردن فرآئنه استفاده می‌کردند.

به این صورت که مومیایگران بعد از خارج نمودن احشاء، شکم جسد را از اسانس‌های میر، دارچین و اسانس‌های معطر دیگر پر می‌کردند و بعد از خیساندن آن در بی کرینات دوسود (جوش شیرین) به مدت ۷۰ روز، جسد را شسته و آن را توسط باندهای که مجهز به یک چسب مخصوص بود، می‌پوشاندند.

این روش باعث می‌شد که اجساد برای مدت حداقل ۳۰۰۰ سال حفظ شوند. یک کتیبهٔ سفالی متعلق به اهالی بابل که مربوط به ۴۰۰۰ سال پیش است، شامل دستوری برای استخراج اسانس‌های سدر و سرو می‌باشد.

نکتهٔ حائز اهمیت این است که پیروان حضرت عیسی ۱۸۸ مورد اشاره به روغن‌های معطر را در انجیل یافته‌اند.

اسانس‌ها اولین بار به روش خیساندن در روغن کرچک و روغن زیتون بدست آمدند. ولی در قرن دهم (م) ابوعلی سینا پزشک ایرانی تهیه اسانس به روش تقطیر با آب را انجام داد و سپس یک دانشمند اروپایی این دانش را به اروپا منتقل نمود.

در اواخر قرن دهم (م) با کاملتر شدن روش‌های استخراج اسانس‌ها، برای اولین بار استخراج کامل اسانس از گل رز به روش تقطیر انجام گرفت و اسانس خالص از گل رز بدست آمد.

در سال ۱۷۷۵ (م) یک شیمیدان فرانسوی دستگاهی را طراحی کرد که به وسیله آن از کلیه قسمت‌های گیاه اسانس بدست می‌آمد.

در نیمه دوم قرن نوزدهم (م) اولین آزمایشگاه‌های شیمیایی ساخته شده و تولید اسانس‌های صناعی آغاز شد.

در اوایل قرن بیستم (م) اطلاعات زیادی در مورد اسانس‌ها بدست آمد که خواص اعجاب‌انگیز اسانس‌ها را بازگو می‌کنند.